YAB209U - YAŞLILARDA ÇATIŞMA VE STRES YÖNETİMİ I
Dönem Sonu Deneme Sınavı

1) Aşağıdakilerden hangisi bireyin içinde bulunduğu durumla ilgili eylem planı yapmasını kapsayan basamaktır?

A) Birincil değerlendirme
B) İkincil değerlendirme
C) Karşılaştırma yapma
D) Problemi netleştirme
E) Başa çıkma

Çözüm : Birincil değerlendirmede, kişinin karşılaştığı durumu ayrıntıları ile incelemesi, durumun o an için ve gelecekte ortaya çıkabilecek sonuçlarını netleştirme çabası baskındır. Kişinin içinde bulunduğu durumla ilgili eylem planı yapması bir sonraki basamakta yani ikincil değerlendirmede gerçekleşmektedir. Bu ayrım yapıldıktan sonraki aşama, eylem aşamasıdır. Yani kişilerin stres yaratan durumla ilgili tüm duygusal ve davranışsal tepkileri, bir başka deyişle başa çıkma stratejileri ve/ya yollarıdır. Doğru yanıt B'dir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

2) Aşağıdakilerden hangisi A tipi davranış özelliklerine sahip bireylerin taşıdığı özelliklerdendir?

A) Bireyler sabırsız, hırslı, rekabetçi, sürekli zamanla yarışan ve başarı yönelimli olarak karakterize edilir ve strese daha çok yatkındırlar.
B) Kendisine büyük hedefler koyan birey, beklentilerine karşılık bulamadığı duygusuna kapılarak hayal kırıklığı yaşar.
C) Benlik saygısı düşük olduğunda birey, kendisini eksik, yetersiz ve değersiz olarak algılamaktadır.
D) Sosyal destekten yoksun olmanın, birey üzerinde olumsuz etki yaratacağı savunulmaktadır.
E) Tükenmişlik, genellikle uzun süreli stresli olmanın ve bazı destek sistemlerinin bulunmayışının bir sonucudur.

Çözüm : Bireyler sabırsız, hırslı, rekabetçi, sürekli zamanla yarışan ve başarı yönelimli olarak karakterize edilir ve strese daha çok yatkındırlar.
Doğru cevap A şıkkıdır.

3) Evde ve kurumda bakılan yaşlıların karşılaştırıldığı bir araştırmada iki grup arasında psikiyatrik tanı, depresif belirti şiddeti ve bilişsel işlev düzeyleri açısından fark bulunamazken ekonomik durumu kötü ve huzurevinde kalış süresi daha uzun olan yaşlıların yaşam kalitesinin ekonomik sorun yaşamayanlara göre düşük olduğunun bulunması aşağıdaki yorumların hangisini doğrular?

A) Huzurevinde bakım evde bakım hizmetine kıyasla daha az stres yaratıcıdır.
B) Huzurevinde kalıyor olmak yaşlı bireylerin ekonomik durumlarını olumsuz etkilemektedir.
C) Yaşlı bireyin ekonomik sıkıntı yaşamaması için evde bakım hizmeti almalıdır.
D) Yaşlılar için düşük sosyoekonomik düzey önemli bir stres kaynağıdır.
E) Evde bakılan yaşlılar daha fazla ekonomik sorun yaşamaktadır.

Çözüm : Evde ve kurumda bakılan yaşlıların karşılaştırıldığı bir çalışmada her iki grup arasında psikiyatrik tanı, depresif belirti şiddeti ve bilişsel işlev düzeyleri açısından fark bulunmamıştır. Ancak özellikle ekonomik durumu kötü olan ve huzurevinde kalış süresi daha uzun olan yaşlıların yaşam kalitesinin ekonomik sorun yaşamayanlara göre düşük olduğu bulunmuştur. Çalışmanın bu yöndeki bulgularının yaşlılar için düşük sosyoekonomik düzeyin önemli bir stres kaynağı
olduğunu vurgulayan görüşleri doğruladığı görülmektedir. Dolayısıyla doğru cevap D'dir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

4)

Duygusal Tükenme - ....- Kişisel Başarıda Düşme

Maslach'ın Tükenmişlik Modeli göz önüne alındığında yukarıdaki boşluğa gelmesi gereken ifade aşağıdakilerden hangisidir?

A) Aşina olma
B) Duyarsızlaşma
C) Dokunulmazlık
D) Kaçınma
E) Yalnızlaşma

Çözüm :

Maslach'ın Tükenmişlik Modeli'ne göre tükenmişlik, öncelikle bireyin duygusal anlamda tükenmesi, sonrasında duyarsızlaşması ve sonuç olarak kişisel başarının düşmesine neden olmaktadır.

Doğru yanıt "B" seçeneğidir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

5) Aşağıdakilerden hangisi duygu odaklı başa çıkma yöntemlerinden biri **değildir**?

A)

Kaçma-kaçınma

B) İnkâr
C) Problem çözme
D) Sosyal destek arama
E) Sorundan uzak durma

Çözüm :

Duygu odaklı başa çıkma başlığı altında kaçma-kaçınma, inkâr, sorundan uzak durma, haz almacı kaçınmacılık, sosyal destek arama, yüzleştirici başa çıkma, kuruntulu düşünme, zihinsel anlamda sorunla meşgul olmama gibi eğilimler bulunmaktadır.

Doğru cevap C seçeneğidir.

Doğru cevap C şıkkıdır.

6) Kuşak çatışmasının ortaya çıkması çatışmaya neden olan hangi durumuna örnek teşkil etmektedir?

A) Kaynakların yetersizliği
B) Algı farklılıkları
C) Çevre
D) Sağlık
E) İletişim hataları

Çözüm :

Algı farklılıkları: Farklı din, yaş, sınıfa vb. ait olmak da çatışmalara neden olabilmektedir. Örneğin farklı yaşlardaki bireyler, toplumun geçirdiği değişim nedeniyle farklı bakış açılarına, değer yargılarına ve yaşam tarzlarına sahip olurlar. Bu durum birbirlerini anlamakta, iletişim kurmakta sorunlar yaşamalarına ve "kuşak çatışması" denilen durumun ortaya çıkmasına neden olabilir.

Doğru cevap B şıkkıdır.

7) Aşağıdakilerden hangileri yaşlılara öğrenme yetilerindeki yavaşlamayı önlemek için önerilen aktiviteler arasındadır?

I. Zihinsel alıştırmalar

II. Duyusal uyarılma

III. Fiziksel egzersiz

IV. Sosyal değişiklikler

A) Yalnız I
B) I ve II
C) I, II ve III
D) II ve IV
E) I, III ve IV

Çözüm : Yaşlılara, öğrenme yetilerindeki yavaşlamayı engellemek için zihinsel alıştırmalar yapmaları önerilmektedir. Duyusal uyarılma da yaşlılıkta öğrenme yetisinin yavaşlamasını önlemek için işe yarayan yöntemlerden biridir. Bilişsel işlevler için önerilen bir başka yöntem de kaba/ince motor beceriler için fiziksel egzersizdir. Düzenli beden egzersizleri yapma bilişsel başarıyı artırmaktadır.
Doğru cevap C şıkkıdır.

8) Karşı taraf üzerinde baskı oluşturma, kendi isteğini yerine getirme söz konusu ise kullanılan çatışma yönetimi stratejisi aşağıdakilerden hangisidir?

A) Hükmetme-üstünlük kurma
B) Kaçınma
C) Uzlaşma-karşılıklı ödün verme
D) Bütünleştirme-iş birliği yapma
E) Uyma-itaat etme

Çözüm : Hükmetme-üstünlük kurma: Bu çatışma çözme stratejisinde, karşı taraf üzerinde baskı oluşturma, kendi isteğini yerine getirme söz konusudur.
Doğru cevap A şıkkıdır.

9) "Farklı din, yaş, sınıfa vb. ait olmak da çatışmalara neden olabilmektedir. Örneğin farklı yaşlardaki bireyler, toplumun geçirdiği değişim nedeniyle farklı bakış açılarına, değer yargılarına ve yaşam tarzlarına sahip olurlar. Bu durum birbirlerini anlamakta, iletişim kurmakta sorunlar yaşamalarına ve "kuşak çatışması" denilen durumun ortaya çıkmasına neden olabilir."

Yukarıda yer alan ifade çatışma ortaya çıkarabilecek durumlardan hangisini ifade etmektedir?

A) Zorluklar
B) Algı farklılıkları
C) İletişim hataları
D) Sağlık
E) Kaynakların yetersizliği

Çözüm : ***Algı farklılıkları;*** farklı din, yaş, sınıfa vb. ait olmak da çatışmalara neden olabilmektedir. Örneğin farklı yaşlardaki bireyler, toplumun geçirdiği değişim nedeniyle farklı bakış açılarına, değer yargılarına ve yaşam tarzlarına sahip olurlar. Bu durum birbirlerini anlamakta, iletişim kurmakta sorunlar yaşamalarına ve "kuşak çatışması" denilen durumun ortaya çıkmasına neden olabilir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

10) Aşağıdakilerden verilen stresle ilgili açıklamaların hangisi doğru değildir?

A) Beklemediğimiz yönde durumlarla karşılaştığımızda yaşayabiliriz
B) Sadece olumsuz olaylarda değil olumlu olaylarda stres yaşayabiliriz
C) Gündelik yaşamda, yaşanan zorlanma ve güçlükler stres kavramı ile eş anlamlıdır
D) Stres yaşanıyor olması için ortada olumsuz bir olayın olması gereklidir.
E) Stres, bireyin uyarıcıya tepkisi olarak ele alınır.

Çözüm : Beklediğimiz yönde durumlarla karşılaşmadığımızda veya beklemediğimiz sonuçlarla karşılaştığımızda yoğun veya hafif şiddette, kısa veya uzun süreli olarak zorlanma yaşarız. Gündelik yaşamda, yaşanan zorlanma-güçlüğün stres kavramı ile eş anlamlı olarak kullanıldığı görülmektedir. Psikolojide stres kavramının çeşitli açılardan ele alındığı görülmektedir. Bir bakış açısına göre stres, bazı duygusal davranışsal sonuçların ortaya çıkmasına neden olan veya aracılık eden bir etken, bir uyarıcı olarak görülmekte iken bir başka bakış açısına göre, bir durum içinde olan bireyin tepkisi olarak ele alınmaktadır. Stres, sadece olumsuz olaylarda değil, olumlu olaylarda da yaşanabilir. Dolayısıyla stresin yaşanması için olumsuz bir olayın olması gerekmez.
Doğru cevap D şıkkıdır.

11) Yaşanma süresine dayalı olarak ve işlevi açısından grupladığımızda toplam kaç çeşit stres bulunmaktadır?

A) 3
B) 4
C) 6
D) 2
E) 10

Çözüm : Stres karmaşık bir yapıdır ve bu yapıyı anlayabilmek için oluşumunu tetikleyen unsurlara göre farklı sınıflamalar yapılabilir. Stresin yaşanma süresine dayalı olarak kısa süreli (akut) ve süreğen (kronik) stres biçiminde sınıflamak da olasıdır.Stresi işlevi açısından grupladığımızda; (a) yapıcı,(b) yıkıcı stresten söz edebiliriz.Buna göre toplam 4 çeşit stres bulunmaktadır. Dolayısıyla doğru cevap B seçeneğidir.
Doğru cevap B şıkkıdır.

12) Strese verilen tepkileri kaç alt başlık altında toplayabiliriz?

A) 1 alt başlık
B) 4 alt başlık
C) 7 alt başlık
D) 9 alt başlık
E) 3 alt başlık

Çözüm : Bireyin iç dünyasından veya sosyal çevresinden kaynaklanan-beslenen stresi tetikleyen olaylara-durumlara geliştirilen tepkileri üç alt baslıkta toplayabiliriz; fizyolojik, psikolojik ve sosyal tepkiler.
Doğru cevap E şıkkıdır.

13) Bakımevlerinde bulunan kadınlar açısından hangi özellik öne çıkmaktadır?

A) Çocuğu olmamak
B) İleri yaşta olmak
C) Eğitim seviyesinin yüksek oluşu
D) Meslek sahibi olmamak
E) Engellilik durumu

Çözüm : Çocuk ve eş yokluğu (dulluk/ bosanmışlık) ya da bekârlık bakımevine yerleşme oranını artırmaktadır.
Doğru cevap A şıkkıdır.

14) Sırasıyla iki çocuğunda kalan bir yaşlının bir çocuğunda hiçbir iş yapmazken diğerinde torunlarla ilgilenme, sebze ayıklama, yardımla yemek yapma gibi basit işler yapması hangi stres kaynağına örnektir?

A) Sosyal ağdaki kayıplar
B) Hastalıklar
C) Biyolojik yaşlanma
D) Aile yapısı
E) Sosyal çevredeki değişiklik

Çözüm : Sosyal çevrenin değişkenliğinin yaşlının psikolojik sağlığı üzerindeki bir diğer olumsuz etkisi de yaşlının değişen tutumlarla karşılaşması ve buna uyum sağlamak zorunda kalmasıdır. Yukarıdaki örnekte de sosyal çevre değişikliğinden kaynaklanan farklı tutumlara uyum sağlamada güçlük çekilmesi sonucu oluşan strese örnek verilmiştir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

15) I. Sözel anlam
II. Hesaplama
III. Kelime akıcılığı
IV. Pratik zeka
Yaşlılık ile birlikte yukarıdaki alanlardan hangilerinde yavaşlama görülmektedir?

A) I, II
B) II, III
C) III, IV
D) I, II, III
E) I, II, III, IV

Çözüm : Yaşlanmayla birlikte beş zihinsel alanda; sözel anlam, mekansal oryantasyon, tümevarımsal yargılama, hesaplama ve kelime akıcılığı alanlarında azalma görülür. Ancak, yaşla birlikte pratik zekada artış görülür. Yaşlılar bilgi ve deneyim birikimi sayesinde güncel bir problemi gençlerden daha hızlı çözebilirler.
Doğru cevap D şıkkıdır.

16) Yaşlılık etkileri vücutta en fazla hangi bölgede hasar oluşturmaktadır?

A) Bellek
B) Mide
C) Kalp
D) Böbrek
E) İskelet sistemi

Çözüm : Yaşlılık etkileri en fazla uzun süreli bellekte bozulmalara neden olmaktadır. Yaş arttıkça uzun süreli bellekten bilginin geri getirilmesi-hatırlanması güçleşmektedir. Araştırmacılar bu durumu bilgi depolanırken gerekli bellek stratejilerinin kullanılmamasına bağlamaktadırlar. Örneğin yaşlılara bir kelime listesi ezberlettirildiğinde "sadece hatırlamaya çalıştım" şeklinde belirsiz bir stratejiden söz etmişlerdir.
Doğru cevap A şıkkıdır.

17) Aşağıdakilerden hangisi yaşlılarda öfke yaratan durumlardan biri değildir?

A) İşitme kaybı
B) Fizyolojik rahatsızlıklar
C) Yalnızlık
D) Emekliliğe geçiş
E) Kalp çarpıntısı

Çözüm : İşitme kaybı, fizyolojik rahatsızlıklar, yalnızlık ve emekliliğe geçiş süreci yaşlılarda öfke yaratan durumlardır. Kalp çarpıntısı ise kaygı durumunun belirtilerindendir.
Doğru cevap E şıkkıdır.

18) Aşağıdakilerden hangisi tükenmişliğin sosyal belirtilerindendir?

A) Güçsüzlük
B) Engellenmişlik duygusu
C) Karşısındakini suçlama
D) İnsan ilişkilerinin kopması
E) Unutkanlık

Çözüm : Tükenmişliğin sosyal belirtileri daha çok iş ortamında görülür. İş ortamında tükenmişliği yaşayan kişiler, fizyolojik ve psikolojik olarak kendilerini çalışma arkadaşlarından uzaklaştırırlar. İnsan ilişkileri kopmuştur. Güçsüzlük fiziksel, engellenmişlik duygusu psikolojik, karşısındakini suçlama ve unutkanlık ise tükenmişliğin davranışsal belirtilerdendir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

19)

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi dikkate alındığında, aşağıdaki seçeneklerde sunulan ihtiyaçlardan hangisi diğerlerinden farklı bir basamakta yer almaktadır?

A) Özsaygı
B) Güvenilirlilik
C) Saygı duyulma
D) Arkadaşlık
E) Başarı

Çözüm :

Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi'nde özsaygı, güvenilirlilik, başarı, saygı duyulmak ve duymak "Saygı" basamağında; arkadaşlık ise "Sevgi/Aidiyet" basamağında yer almaktadır. Doğru yanıt D seçeneğidir.

Doğru cevap D şıkkıdır.

20) 60 yaşına gelen Fatma Teyze eşiyle baş edecek gücünün artık kalmadığını fark eder ve boşanmaya karar verir. Bu süreci daha başarılı geçirmek için psikoloğa başvururken, Kocası ise alkol ve sigara kullanımını arttırmıştır.

Bu durum stresle başa çıkmanın yaşama uyarlanmasına ilişkin hangi bilgiyi bize gösterir?

A) Duruma Özgü Başa Çıkma
B) Kişiliğe Özgü Başa Çıkma
C) Duygu Odaklı Başa Çıkma
D) Cinsiyete Göre Başa Çıkma
E) Problem Odaklı Başa Çıkma

Çözüm : Burada söz konusu "başa çıkma tepkileri cinsiyete göre değişir mi?" sorusudur. Stresli durumlarla ilgilenirken erkeklerin alkol, ilaç kullanımı gibi haz almaya yönelik yani sorunla uğraşmaktan kaçmayı içeren yaklaşımları; kadınların ise daha çok sosyal destek aramayı içeren başa çıkma yollarını kullandıkları görülmüştür. Doğru cevap D seçeneğidir.
Doğru cevap D şıkkıdır.

